18.007 Kapusta hlávková dusená
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková	11,00	8,80	13,00	10,40	16,00	12,80	19,00	15,20
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	1,00	0,85
cukor	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50
ocot	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,45	0,45
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	110		130		160		190	

Výrobný postup

Očistenú pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme cukor a necháme skaramelizovať. Pridáme očistenú na rezance pokrájanú kapustu, soľ, rascu, podlejeme malým množstvom vriacej vody a dusíme do mäkka. Kapustu poprášime múkou, dochutíme octom, soľou, cukrom a ešte podusíme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	319	77	1,44	3,2	1,8	9,1	2,4	44,7	0,5	0,013	0,0	0,0	8,5	0,4
B	405	97	1,73	4,3	2,5	11,4	2,9	53,2	0,6	0,015	0,0	0,0	10,0	0,5
C	509	122	2,18	5,4	3,1	14,4	3,5	66,0	0,8	0,018	0,0	0,0	12,4	0,6
D	637	153	2,65	7,4	4,3	16,6	4,2	79,4	0,9	0,022	0,1	0,1	14,7	0,8